



H30. 5月 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

さて、入学・進級してから1ヵ月が経ちました。このところ、朝、夕の寒暖の差が激しく、又、新学期の緊張が解けて体調を崩す生徒が来室するようになってきました。下着の調節等をして体調を崩さぬよう、学校生活を楽しみましょう。

まだまだ健康診断が続きます



5月10日(木) 耳鼻科検診

注意：耳掃除をしてきてください
対象：中・高1年生全員と
中・高2・3年対象者

5月24日(木) 眼科検診

注意：コンタクト装着可。
前髪は目にかからないようにピンで固定
対象：中・高1年生全員と中・高2・3年対象者

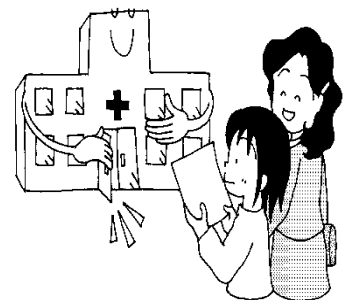
5月7日・9日・16日 内科検診

注意：中学生は体操着を準備。高校生はワイシャツ一枚になります（下着可）
対象：5月7日（2年3組～7組）・9日（2年11組～15組）
16日（中学生2・3年と2年1・2組と8組～10組）



治療勧告書を配布します

4月・5月で行われます各種検診の結果、病気の疑いのある生徒は「治療のすすめ」をお渡ししています。家の人に必ず渡し、なるべく早めに専門医での診療・治療を受けて下さい。また、その結果を保健室まで届けてください。



たばこの疑問 Q&A

Q1：どうして未成年がたばこを吸ってはいけないの？

A1：成長期にたばこを吸うと心と体に悪影響があるからです。明治33年から「未成年者喫煙禁止法」で定められています。

Q2：どんな害？

A2：たばこに含まれている化学物質 4000 種類以上の内、有害とされているのはおよそ **200 種類**。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

ニコチン：たばこがやめられなくなる。血管を収縮させ、心臓に負担がかかる。

タール：発がん物質が多く含まれる

一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ動きを妨げる、動脈硬化を促進させる。

Q3：周りの人にも悪影響が？

A3：たばこの煙には主流煙（吸い口から出る）と副流煙（火がついている先から出る）があります。フィルター通していない副流煙は多くの有害物質を含んでいます。副流煙はたばこを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



みんなの街、 よい環境に… **ごみゼロの日**

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で『ごみゼロの日』です。缶やビン、ペットボトル、ビニール袋、段ボール…私たちは生活の中でさまざまなものを消費し、たくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫をしていきたいもの。ポイントはこの3つです。



●Reduce (リデュース)

使用済みのものがごみになることが少なくなるように、製造・加工・販売すること

●Reuse (リユース)

使用済みになっても、もう一度使えるものはごみとして廃棄せず、再使用すること

●Recycle (リサイクル)

再使用ができない、または再使用后に廃棄されたものでも、資源として再生利用すること

買い物用のバッグを使ったり、着なくなった服は誰かにあげる・ゆずる…ちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果がありますね。